

## ◇東山区における「食」を通じた地域 ネットワーク活性事業

### [目 的]

東山区は京都市の中でも特に少子高齢化が顕著な地域である。本事業は高齢者の「“食”を通じた生活の知恵」を次世代に伝え、世代間の交流、未来を担う子どもたちの望ましい食習慣の形成、および高齢者のネットワークづくりなどの地域貢献を目的としている。平成24・25年の2年間は「東山区まちづくり支援事業助成金」を受けて取り組んだ事業であるが、一昨年から東山区地域力推進室のご協力を頂きながら、大学独自の事業として企画することで地域のネットワークづくりに取り組んでいる。

### [計 画]

#### \* 「ベテラン主婦に学ぶ親子料理教室」

東山区の女性連合会ボランティアの皆様のご協力を得て、若い母親と子ども達との交流の場を提供し、世代交流の機会とする。教える側の女性会の皆様方の熱意と、若い母親たちと元気な小学生それぞれがいきいきとした時間を共有できる料理教室を実施する。

対象：東山区在住の小学生と保護者 10組20名／講師：地域のベテラン主婦 4名

#### \* 「高齢期のからだにやさしい料理教室」

高齢者の健康管理は地域活性の重要な課題であり、地域みなさんが元気で交流し合うことでいきいきとした町づくりができる。高齢期の健康な食生活をテーマに、老化を防止する食生活を学びつつ、調理実習を通して高齢者の交流の場になれる教室を実施する。

対象：東山区在住の高齢者 20名／講師：栄養クリニック指導員

#### \* 「貧血予防のガイド&レシピ集」

女性の過半数は貧血か、貧血予備軍といわれている。なかでも鉄欠乏性貧血が全体のほとんどを占めているので食事の役割は非常に大きい。「何をどう食べて貧血予防や改善につなげるのか」を冊子にまとめる。貧血予防にむけて成長期のお子さんをもつ保護者や地域の高齢者を対象として正しい知識をもっていただくよう働きかける。

配布対象：東山区の全小学校と東山区役所…配布 1回／年

#### \* 「栄養クリニック通信」

栄養クリニックからの健康情報通信 No.7・8を発信。

No.7は「食」の大切さをわかりやすく伝える内容とし、親子で作る夏バテ解消の料理などを紹介することにした。

No.8は4年前から実施している「地域の主婦に学ぶ親子教室」の内容と参加者の感想

などを紹介することにした。

配布対象：東山区の全小学校と東山区役所…配布 2回／年

[実 施]

4／2 東山区の本年度の地域交流（主に料理教室の実施）についての話し合い。

参加者：六原地域女性会会長

栄養クリニック指導員 1名

7／15 区民新聞に「ベテラン主婦に学ぶ親子料理教室」の募集記事掲載。

7／15 栄養クリニック健康情報通信 No.7 発行…1,700枚（p.46参照）

配布先：東山区の全小学校（計3ヶ所）と東山区役所・東山保健センター

7／16 「ベテラン主婦に学ぶ親子料理教室」試作会

会 場：栄養クリニック調理室

参加者：六原地域女性会会員 4名

栄養クリニックスタッフ 4名

7／31 「ベテラン主婦に学ぶ親子料理教室」開催

会 場：栄養クリニック調理室

参加者：親子 7組15名

六原地域女性会会員 4名

栄養クリニックスタッフ 4名



〈7／31 実施献立〉

- ・花びらすし
- ・夏野菜と豚しゃぶサラダ
- ・京のお吸い物
- ・デザート（すいか寒天）



実習中の様子

【参加者の感想】

- ・とっても楽しく料理することができました。家ではなかなかゆっくりお手伝いさせてあげることができないので、今日はいろいろできてよかったです。
- ・自分でスイカのたねをとったり、切ったりして楽しかった。おかあさんといっしょに作ったごはんがとてもおいしかった。

10/15 区民新聞に「高齢期のからだにやさしい料理教室」への参加募集記事掲載。

10/15 栄養クリニック健康情報通信 No.8 発行…1,700枚 (p.46参照)

配布先：東山区内全部の小学校（開晴・東山泉・京女大附属）

東山区役所・東山保健センター

10/29 「高齢期のからだにやさしい料理教室」

会 場：栄養クリニック調理室

参加者：東山区在住の高齢者 20名

栄養クリニックスタッフ 4名



〈10/27 実施献立〉

- ・秋サケのホイル焼き
- ・秋野菜の炊き合わせ
- ・麦ごはんとろろ汁
- ・デザート（きなこ団子）



実習中の様子

#### 【参加者の感想】

- ・ホイル焼きを初めてつくりました。簡単で美味しく、いろいろ応用ができそうです。みなさんと楽しく料理ができ参加して良かったです。
- ・とてもおいしく頂きました。みなさんとの会話、家での調理の工夫などいろいろと情報交換ができてとても参考になりました。

1/30 「貧血予防のガイド&レシピ集」…2,000部作製

配布先：東山区内の全小学校（開晴・東山泉・京女大附属）

東山区役所・東山保健センター

